



# やみつき丼

まつおか 松岡 優香 (岐阜県立岐阜農林高等学校)



### 特徴

夏は汗をたくさんかいて、便秘になりがちなのでえのきを美味しくいっぱい食べられるように、やみつきになる味付けで、色合いを取り入れる為豆苗を入れました。丼ぶり一品で栄養もスタミナもつけられるし、ビールにも合います。

### 材料：4人分

豚バラ	500g
えのき	1袋
豆苗	袋半分
にら	1束
にんにく	2片
ねぎ	少々
米	2合
鷹の爪	少々
ゴマ油	大さじ3 (豚肉の脂身が多いときは量を減らす)
めんつゆ	大さじ4
酒	大さじ4
しょうゆ	小さじ4
鶏ガラスープの素	小さじ4
味の素	適量
ポッカレモン	適量
ブラックペッパー	適量

### Let's Cook! 作り方

- ①えのき・にら・豆苗を食べやすい大きさに切り、にんにくを薄切りと、みじん切りにする。ねぎは粗みじん切りにする。
- ②フライパンにゴマ油を引き、みじん切りのにんにくと肉を炒め、火が通ったらいったん皿に取り出す。
- ③フライパンでえのきを炒め、火が通ったら薄切りのにんにく・鷹の爪を入れ焼いた肉を加えさらに炒める。その次に、にら・豆苗も加えて軽く炒める。
- ④めんつゆ・酒・しょうゆ・鶏ガラスープの素で味付けする。
- ⑤①のねぎをゴマ油・鶏ガラ・味の素・ポッカレモン・ブラックペッパーであえる。
- ⑥ご飯を盛り、具を乗せ最後に⑤のねぎを乗せれば完成。

### 試食コメント

ばら肉の持ち味が生かされて、夏に汗をかいた後に食べると体力回復にもってこいのメニューだと思います。フライパンで炒める簡単な方法ですが、食物繊維が多く取れるように工夫されています。



# 葱の豚肉巻き

～ハニーマスタードがけ～

ひびの ゆか 日比野 裕香 (岐阜県立大垣桜高等学校)



### 特徴

豚肉の脂の甘みとねぎの甘みが相性良く、酒を入れることで中のねぎがトロトロになり、はちみつの甘さとマスタードの辛さがマッチします。

### 材料：4人分

豚バラスライス	350g
ねぎ(白い部分)	120g
キャベツ	50g
小麦粉	3g
サラダ油	5g
酒	50cc
しょうゆ	13cc
はちみつ	13cc
粒マスタード	13cc
塩	0.5g
こしょう	0.5g
トマト	適量
大葉	2g

### Let's Cook! 作り方

- ①ねぎを三等分して、それぞれ縦に4/1に切る。キャベツを千切りにしておく。
- ②豚バラ肉を4枚並べ、塩・こしょうを振る。
- ③②にねぎを乗せ、巻く。
- ④③に小麦粉を振る。
- ⑤ボウルにしょうゆ・はちみつ・マスタードを1:1:1で入れ、合わせダレを作る。
- ⑥フライパンに油を入れ、豚肉に焼き色を付ける。
- ⑦酒を入れて蒸し豚肉に火を通す。
- ⑧⑤の合わせダレを入れてからめる。この時、合わせダレは全て入れずに少し残しておく。
- ⑨⑧の肉を半分に切る。
- ⑩皿に、キャベツ・大葉、トマト、⑨の肉を盛りつけ余った合わせダレを上にかける。

### 試食コメント

綺麗に巻かれて優しさを感じるお料理です。ねぎのシャキシャキ感綺麗に巻かれて優しさを感じるお料理です。ねぎのシャキシャキ感が良く、豚肉がしっかり巻いてあるため肉のうまみもよく感じられます。マスタードが効いたソースと豚肉の相性がよく、飽きがない味でご飯の進む一品だと思います。



# 豚バラミルフィーユトマト煮

もりもと 森本 あいか 愛歌 (岐阜県立揖斐高等学校)



豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。白菜には、ビタミンCとカリウム・マグネシウム・亜鉛などのミネラルが含まれていて、食物繊維も豊富で、トマトには、リコピン・ビタミンC・ビタミンE・カリウム・食物繊維などバランスよく含まれています。そして、豚肉は疲労回復に効果があると言われる反面、食べ過ぎると疲れのもとになるビルピン酸が増加しますが、それを防ぐのにトマトのクエン酸が有効だともいわれます。豚肉と野菜がたくさん摂れる料理で、疲労回復・健康な体づくりをおすすめします!!

### 特徴

### 材料：4人分

- 厚切り豚バラスライス 360g
- 白菜..... 1/4個
- 水.....1000cc
- 塩・こしょう(豚肉用) 少量
- みつば..... 1束
- 小麦粉..... 適量
- コンソメキューブ 2個
- 塩(味付け用)..... 3g
- こしょう..... 少量
- トマト(缶詰)..... 400g
- トマトケチャップ..... 6g
- 砂糖..... 6g
- 塩・こしょう(味調整用) 少量
- ピザ用ミックスチーズ 60g
- ミニトマト..... 2個
- チャービル..... 適量

### Let's Cook! 作り方

- ①豚バラ肉に塩・こしょうをする。
- ②白菜は芯の厚い部分をそぎ、30秒程度塩ゆでしてから水に入れ、冷めたら水分をとる。
- ③みつばは②のゆで汁で10秒程度茹でてから水に入れ、冷めたら水分をとり2本ずつ結んでおく。ゆで汁は取っておく。
- ④②の白菜に小麦粉をふり、豚バラ肉をのせ、小麦粉をふり、豚肉を中心にしっかりと巻く。その周りに同様にした白菜・豚肉を巻き、花びらのように形作る。
- ⑤④を③のみつばでしばる。(4か所)みつばとみつばの間を切り、4等分する。
- ⑥③のゆで汁にコンソメキューブ、塩3g、こしょうを加え、加熱し、沸騰したら火をとめ、
- ⑦⑤を、切り口を上にして並べ、豚肉に火が通るまで煮る。
- ⑧粗くみじん切りにしたミニトマト、チャービルを上に乗る。

### 試食コメント

見た目が花びらのようになっており、白菜とみつばがきれいで食欲をそそられる素晴らしい出来栄え。厚めのバラ肉にモチヤんと味がついており、お肉の甘味と優しいトマトの酸味が美味しい料理です。



# タレが絶品！ 韓国風ヤンニョム丼

かかみ 各務 ゆうま 悠真 (岐阜県立瑞浪高等学校)



### 特徴

若者に人気である韓国料理の「ヤンニョムチキン」を丼にして作ってみました。甘いコチュジャンのタレがとても合うのでご飯が進む味付けにした所が特徴です。卵黄をのせることで、まろやかな味付けになるのも特徴です。

### 材料：4人分

- 豚ローススライス..... 600g
- 塩..... 少量
- 片栗粉..... 36g
- コチュジャン..... 108g
- 酒..... 60g
- ケチャップ..... 40g
- 砂糖..... 12g
- しょうゆ..... 24g
- すりおろしんにく..... 10g
- ごま油..... 28g
- 卵黄..... 4個分
- 小ねぎ..... 適量
- ご飯..... 800g
- 白いりごま..... 適量

### Let's Cook! 作り方

- ①豚肉は2cm角に切る。
- ②切った豚肉をボウルに入れ、塩と片栗粉で下味をつけてよくもみこむ。
- ③別のボウルに、コチュジャン・酒・ケチャップ・砂糖・しょうゆ・すりおろしんにくを入れ、タレをつくる。
- ④強火で熱したフライパンにごま油をひき、下味をつけた豚肉を入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ⑤中火にして③を入れて味をなじませる。
- ⑥豚肉に十分火が通ったら火からおろしておく。
- ⑦器にご飯をよそい、ご飯の上に⑥の豚肉を乗せる。
- ⑧卵黄をのせ、小ねぎと白いりごまを散らす。



### 試食コメント

彩り、ボリューム感とモテモテおいしい。お肉が柔らかく、またしっかりと味がついています。そのまま食べて、次は卵黄を割って食べてと、2段階の味が楽しめます。家庭でも簡単に味付けができる料理です。お家で旅気分になれます。



# みたけ味噌と豆腐のヘルシーグラタン

つばうち ちひろ  
坪内 千宙 (岐阜県立東濃実業高等学校)



## 特徴

小麦粉や牛乳などは使わずに豆腐が多く入っているのでヘルシーです。ほんのりみその香りがして、チーズが乗っているので、しっかりとグラタンの味が楽しめます。

## 材料：4人分

豚ひき肉	150g
絹ごし豆腐	600g
玉ねぎ	100g
ぶなしめじ	50g
グリーンアスパラガス	50g
ナチュラルチーズ	60g
みたけみそ	36g
マヨネーズ	28g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	15g
パセリ	少々



## Let's Cook! 作り方

- 豆腐をキッチンペーパーで包み電子レンジで水切りをする。
- 玉ねぎを薄切り、アスパラを斜め切り、しめじは石づきをとりほぐしていく。
- 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、アスパラ、しめじを加え炒め、塩こしょうで下味をつける。
- 豆腐をボウルに入れフォーク
- で細かくし、みそとマヨネーズを入れてよく混ぜる。
- 豆腐を入れたボウルにフライパンで炒めた玉ねぎ、アスパラ、しめじ、豚肉を加え混ぜる。
- 耐熱皿に⑥で混ぜたものを入れ、チーズをのせ5分オーブントースターで加熱する。
- 表面に焼き色がついたらパセリをふる。

## 試食コメント

豆腐を使用したグラタンはあっさりしてくどくなく、たくさん食べられます。野菜や豚肉が細かく調理され、豆腐の水切りもしてすぐでおいしく水分もあり小さい子供やお年寄りの方にも食べてもらえそうです。みたけみそ独特のよい風味がありますか控えめなので、もっとみそを効かせてもいいかもしれません。



# 豚肉のチーズかば焼き

みわ らみか  
三輪 来美華 (岐阜女子高等学校)



## 特徴

暑い夏をのりきるためのスタミナ丼です。



## 材料：4人分

豚ロース	400g
しょうゆ	60cc
みりん	75cc
砂糖	10g
ご飯	適量
チーズ	適量
ねぎ	適量



## Let's Cook! 作り方

- 食べやすい大きさに肉を切る。
- しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせタレを作る。
- 肉をフライパンで焼く。
- タレを入れて、テリがでるまで焼く。
- ご飯をどんぶりに盛り、その上に肉を盛り付ける。
- チーズを肉の上のせ、チーズが溶けるまで電子レンジで温める。
- 溶けたチーズの上にみじん切りにしたねぎを盛り付ける。



## 試食コメント

豚肉にパンチがあって、食が進むスタミナ丼。チーズのあるところのないところで味の変化を楽しむことができます。ねぎでチーズのくどさを感じずさっぱりと食べることができます。油をひかずに豚肉を焼いて、油のとりかたに気を付けています。



# 豚肉の玉手箱

きむら あやね  
木村 文音 (岐阜女子高等学校)



## 特徴

豚肉を開いたら出てくるのが岐阜県の郷土料理の「もろこ寿司」をイメージしたものです。甘辛くつけた豚肉との相性がピッタリです。しかもそんなに時間がかからないので、夏に作るのがおすすめです。

## 材料：4人分

豚バラスライス	500g
きゅうり	150g
卵	95g
にんじん	190g
ご飯	200g
しょうゆ	75cc
砂糖	20g
酢	適量
薄力粉	適量



## Let's Cook! 作り方

- ①ご飯を炊いておく。
- ②卵焼きを作る。
- ③卵、きゅうり、にんじんを半分に切っておく。
- ④③の半分を、卵は一口サイズ、きゅうりは斜め切り、にんじんは輪切りにする。
- ⑤もう半分はすべて細切りにする。にんじんは茹でる。
- ⑥ご飯に酢を混ぜ酢飯にする。
- ⑦しょうゆ、砂糖で調味料を作り、豚肉をつけておく。味が染みたら豚肉に薄力粉をまぶし焼き、余ったタレもかける。
- ⑧箱状の型の中に酢飯→⑤のきゅうり→酢飯→⑤の卵→

酢飯→⑤のにんじん→酢飯の順に詰めて型抜きし、上に右端から④の卵、きゅうり、にんじんを置く。

⑨皿の上に⑦の肉を並べ⑧の上に置き豚肉をかぶせ竹串をさして完成。

**試食コメント**  
見た目の印象はライスバーガーのようで、食べてみると豚バラ肉の味付けが濃い目で、ちらし寿司感覚で食べられるおいしいお料理です。肉でご飯と玉子と野菜の層を包んでいてとても工夫されています。



# ポークステーキ フルーツソース

おくだ  
奥田 ありさ (岐阜女子高等学校)



## 特徴

ポークステーキを家にあるめんつゆを使ったソースで作りました。フルーツと合わせ流行の「映える」を意識しました。

## 材料：4人分

豚ロース	1枚180g × 4枚
オレンジ輪切り	12枚
キウイフルーツ輪切り	16枚
にんにく	少々
塩	少々
こしょう	少々
バター	20g
酒	360cc
みりん	240cc
めんつゆ	120cc
砂糖	小さじ4
片栗粉	少々
きゅうり	半分
レタス	4枚
キャベツ	4枚
玉ねぎ	半分

## Let's Cook! 作り方

- ①豚ロースは、筋を切りたたいで伸ばした後、形を整えておく。
- ②塩、こしょう、にんにくを載せて味を馴染ませる。
- ③キウイスライスとオレンジスライスを肉の上のせておく、柔らかくするため。
- ④フライパンに油を引き、中火で肉を焼いていく。
- ⑤両面こんがり焼き、弱火で中心までしっかり火を通す。
- ⑥バター、酒、みりんを入れてアルコールを飛ばしながら焼く。
- ⑦オレンジ、キウイを入れて煮詰める。
- ⑧めんつゆ、砂糖を入れて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨最後に野菜を盛りつけ、切った豚ロースを盛りソースをかけて完成。

## 試食コメント

見た目もよくオレンジの輪切りが印象的。オレンジとキウイを使ってお肉を柔らかく仕上げてあります。普通のポークステーキとは違いめんつゆを使ったフルーツソースは現代風の味付けで、豚肉とオレンジと一緒に食べると非常に濃厚で大変おいしい。



# 豚肉ときのこの ほっこり田舎風おやき

こばやし かなで  
小林 奏 (岐阜女子高等学校)



## 特徴

岐阜県産の豚肉ときのこをたっぷり使い、みそをベースにした味付けで、心の和むような一品にしました。豚肉を少し大きめに切って入れることで、おやきの生地存在感に負けないようにしました。食べ応えもしっかりあります。

### 材料：4人分

豚こま切れ肉(またはロース) 200g  
 熱湯…………… 130cc  
 サラダ油…………… 小さじ1/2  
 塩…………… 小さじ1/4  
 薄力粉…………… 200g  
 黒すりゴマ…………… 10g  
 玉ねぎ…………… 100g  
 シメジ(きのこ) …… 100g  
 小口ねぎ…………… 10g  
 みそ…………… 大さじ1と1/2  
 めんつゆ…………… 大さじ1  
 ケチャップ…………… 小さじ2  
 はちみつ…………… 小さじ1  
 マヨネーズ… 大さじ1と1/2  
 水…………… 100cc  
 薄力粉(打ち粉) …… 適量

## Let's Cook! 作り方

- ①熱湯、サラダ油、塩を混ぜておく。
- ②ボウルに薄力粉とすりゴマを入れ、菜箸で混ぜながら①を回し入れる。
- ③手でひとまとめにしたら、滑らかになるまで2~3分捏ねる。
- ④ボウルに入れてラップをし、常温で寝かせる。
- ⑤玉ねぎをみじん切りにし、豚肉を一口大に切り、フライパンで炒める。
- ⑥きのこ、小口ねぎ、調味料、水100ccを入れて煮詰める。
- ⑦④を8等分して、麺棒で丸く伸ばす。
- ⑧⑥を包んでフライパンで両面を焼く。
- ⑨焼き色がついたら、蒸し器で5~10分蒸す。
- ⑩半分に切ったおやきを皿に盛り付けて完成。

### 試食コメント

栄養なおやきにタンパク質がたっぷり。豚肉がたくさん入っているのにおやつのような感覚で食べられます。生地がもちもちしていておいしく、具材はみそ以外にモケチャップやマヨネーズを入れることによって優しい味になっており、クルミの食感もよく感じられます。



# 肉巻き青椒肉絲

かめやま あやの  
亀山 綾乃 (岐阜女子高等学校)



## 特徴

ピーマンを肉で巻いて、青椒肉絲のような味付けにしました。食べ応えのある青椒肉絲という感じなので、色々な食感を楽しくて、ご飯にあう料理になりました。馴染みのある味付けなので家族にも好評でした。おいしいし、腹持ちもいいのでとても満足感があります。

### 材料：4人分

豚ローススライス…………… 300g  
 人参…………… 40g  
 ピーマン…………… 4個  
 えのき…………… バック1/3  
 たけのこ…………… 40g  
 酒…………… 大さじ2  
 砂糖…………… 小さじ1  
 しょうゆ…………… 大さじ1  
 オイスターソース… 大さじ2  
 鶏がらスープの素… 小さじ1  
 片栗粉…………… 小さじ1/2  
 塩・こしょう…………… 適量  
 片栗粉…………… 適量  
 チーズ…………… 適量

## Let's Cook! 作り方

- ①人参、ピーマン、たけのこを細切りにする。えのきはほぐす。
- ②酒、砂糖、しょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープの素、片栗粉小さじ1/2を混ぜてたれを作る。
- ③豚ロースに塩・こしょう、片栗粉をまぶし、①とチーズを包む。
- ④焼き色がつくまで、蒸し焼きにする。
- ⑤焼き色がついたら、②を入れて、もう一度焼く。
- ⑥皿に盛って、たれをかけて完成。



### 試食コメント

豚肉を巻く料理は多いのですが味付けの工夫でいろいろ楽しめることがわかります。表面をこんがり焼いてあるお肉に野菜がたくさん巻いてあってボリュームがあり、食感もよく楽しめる料理です。味が濃くて冷めてもおいしいので弁当にもよい